

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ
ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2018

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Профілактика захворювання вегето-судинної дистонії за допомогою фізичного виховання) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 48 с.

Укладач І. Ю. Садовська

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту , протокол № 5 від 28.12.2017.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Причини виникнення вегето-судинної дистонії.....	6
2 Симптоми вегето-судинної дистонії	10
3 Діагностика вегето-судинної дистонії	12
4 Дієта при вегето-судинній дистонії	14
5 Вправи, які сприяють подоланню симптомів вегето-судинної дистонії.....	16
6 Вплив занять із фізичної культури на серцево-судинну та нервову систему.....	19
7 Лікувальний масаж.....	22
8 Комплекси вправ при вегето-судинній дистонії.....	24
Висновки.....	46
Список рекомендованої літератури.....	47
Додаток.....	48

ВСТУП

Лікувальна фізична культура (ЛФК) — метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів природи до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. Цей метод базується на використанні основної біологічної функції організму – руху.

Терміном «лікувальна фізична культура» (або ЛФК) позначають різні поняття. Це і дихальна гімнастика після важкої операції, і навчання ходьби після травми, і розробка суглоба після зняття гіпсової пов'язки. Це і назва кабінету в поліклініці, і кафедри в інституті фізкультури, і кафедри в медичному університеті. Термін «лікувальна фізкультура» застосовується в різних аспектах, позначаючи і метод лікування, і медичну або педагогічну спеціальність, і розділ медицини або фізкультури, і структуру охорони здоров'я. Перед призначенням лікувальної фізичної культури визначаються завдання використання фізичних вправ, підбирають засоби й форми для вирішення цих завдань. Щоб зробити все це правильно, необхідно враховувати фазу розвитку хвороби, реакцію на неї організму, стан усіх органів і систем, не залучених у хворобливий процес, психічну реакцію хворого на захворювання та інші його індивідуальні особливості. У всіх випадках важливо дотримувати принцип поєднання загальної та місцевої дії фізичних вправ, пам'ятаючи, що одужання багато в чому залежить від загального стану організму хворого. Кожна фізична вправа, використана в лікувальній фізичній культурі, справляє поновлювальний, підтримувальний або профілактичний вплив на хворого. Тому, призначаючи лікувальну фізичну культуру, потрібно визначити (крім медичних свідчень) спрямованість її використання: з метою відновлення порушених функцій, для підтримки здоров'я будують різні приватні методики, що відображають своєрідність патофізіологічних і клінічних проявів захворювання в окремого хворого або групи хворих, складені за нозологічною ознакою. Основними принципами застосування лікувальної фізичної культури є цілісність організму (єдність психічного й фізичного), єдність середовища й організму

(соціального і біологічного), єдність форми і функції, загального і місцевого, лікування та профілактики (У. Н. Мохів, 1984). Методика лікувальної фізичної культури має ґрунтуватися на загально педагогічних (дидактичних) принципах. Ефективність її можлива лише при активному ставленні хворого до занять. Пояснення методистом перспективи основних систем, тобто надавати тонізуючу дію і підтримувати досягнуті результати лікування. Залежно від цього застосовують фізичні вправи помірної або великої інтенсивності. Характерна особливість цього варіанту дозування навантажень полягає в тому, що вони не збільшуються в процесі курсу лікувальної фізичної культури. Заняття має не стомлювати хворого, а викликати відчуття бадьорості, припливу сил, поліпшення настрою. Тренувальне дозування застосовують у період одужання та в період відновлюваного лікування, коли необхідно нормалізувати всі функції організму хворого, підвищити його працездатність або досягти високого ступеня компенсації. Фізичні навантаження під час виконання як загально розвивальних, так і спеціальних вправ від заняття до заняття підвищують за рахунок різних методичних прийомів і дозуються так, щоб викликати втому. Фізіологічні зрушення в діяльності основних систем, як правило, значні, але залежать від захворювання і стану хворого. Тренувальний вплив у певні періоди захворювання можуть справляти і вправи помірної інтенсивності при дозуванні, що поступово збільшується. Для визначення обсягу фізичних навантажень, що справляють тренувальний вплив, проводять різні тести. Зокрема, при захворюваннях серцево-судинної системи гранично допустимі фізичні навантаження визначають за допомогою проби толерантності до них; величину осьового навантаження при діафізарних переломах – за допомогою тиску пошкодженою іммобілізованою ногою на ваги до моменту появи больових відчуттів (80 % від отриманої величини — оптимальне навантаження); тренувальний вплив для збільшення сили м'язів справляє навантаження, що становить 50 % від максимального.

1 ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

Список можливих причин виникнення вегето-судинної дистонії (ВСД) досить великий, до най характерним належать такі :

1. Гормональна перебудова в організмі, пов'язана з підлітковим віком, вагітністю, менопаузою.
2. Органічні патології (незворотні зміни) серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.
3. Фізичний розвиток у підлітковому віці не відповідає зрілості ендокринної та нервової систем.
4. Постійні психоемоційні перевантаження.
5. Хронічна втома.
6. Перевтома, знемога.
7. Проблеми із засипанням.
8. Особливості особистості: чутливий, недовірливий, ранимий характер.
9. Підвищена фізична активність.
10. Малорухливий спосіб життя.
11. Шкідливі звички: зловживання спиртним, куріння.
12. Вірусні та бактеріальні інфекції.
13. Травми.
14. Вплив хімічних речовин, іонізуючі випромінювання, сонячний удар, хронічна інтоксикація.

Причини розвитку ВСД у дітей

Вегето-судинна дистонія часто розвивається в дітей, особливо які мешкають у міських умовах. Зазвичай вона виявляється у віці 7–8 років і в підлітковий період.

Формуванню ВСД в дітей сприяють різні ускладнення під час вагітності їхніх матерів та під час пологів:

- затяжні або стрімкі пологи;
- гіпоксія плода;
- токсикоз під вагітності;
- внутрішньоутробні інфекції;
- травми при пологах;
- енцефалопатія.

Велике значення в розвитку ВСД мають, фактори, що травмують психіку дитини :

- конфлікти в сім'ї та школі;
- алкоголізм батьків;
- занадто великі розумові навантаження, пов'язані з навчанням;
- надмірна опіка;
- педагогічна занедбаність дитини;
- хронічний стрес;
- постійні емоційні навантаження.

Крім цього, формуванню ВСД можуть сприяти такі фактори:

- ендокринні порушення;
- соматичні захворювання;
- інфекційні захворювання;

- алергози;
- вогнища інфекцій;
- нейроінфекції;
- черепно-мозкові травми;
- анемія;
- особливості статури.

Прояви ВСД у дітей спостерігаються, як правило, в періоди найбільш активного росту. У цей час нервова система лабільна, а навантаження на організм значні. Поштовхом до появи симптомів вегетативних порушень можуть бути:

- несприятливі метеоумови;
- невідповідний клімат;
- погана екологічна обстановка;
- гормональна перебудова;
- недостатній сон;
- гіподинамія;
- неправильний режим дня;
- незбалансоване харчування;
- молодість організму;
- спадкові фактори.

Причини розвитку ВСД у дорослих

Ознаки вегето-судинної дистонії в дорослих найчастіше з'являються або посилюються через такі явища :

- хронічні хвороби;
- депресії;
- неврози;
- ендокринні порушення;

- патології органів шлунково-кишкового тракту;
- травми шийного відділу хребта;
- черепно-мозкові травми;
- гормональний дисбаланс під час вагітності та клімаксу.

Причини розвитку ВСД гіпотонічного типу

Вегето-судинна дистонія з низьким тиском — це судинні порушення, пов'язані з постійними стресами й емоційною напругою. Від неї страждають люди емоційні, психічно неврівноважені, тривалий час перебувають під психологічним тиском.

Також серед основних причин виникнення синдрому вегето-судинної дистонії лікарі називають фактори спадкової схильності. На тлі несприятливих зовнішніх факторів ці причини здатні справити значний вплив на стан вегетативної нервової системи людини.

Гіпоталамус. Провідним складником проявів і посилення синдрому ВСД є головний мозок, а саме гіпоталамус, що відповідає за контроль ендокринної системи людини. Психоневрологічні розлади призводять до надмірної активності одних процесів і гальмування інших, що складним чином відбивається на різних системах організму, в тому числі і на серцево-судинній. Найчастіше вегето-судинна дистонія в дітей виявляється як наслідок спадковості. Підвищена нервозність і стреси вже в перші місяці вагітності можуть справити значний вплив не тільки на формування особистості дитини, а й на вищу нервову діяльність головного мозку її. Факти свідчать, що емоційна нестійкість дитячого організму провокує розвиток ВСД навіть у дитячі роки. Підліткові роки є перехідними не тільки в процесі перетворення дитини в дорослу людину, але і в нейрофізіологічному. Конфліктні ситуації, емоційні стреси, хронічні захворювання, ендокринні розлади, брак руху та інші фактори є в значній мірі провокаторами розвитку вегето-судинної дистонії в підлітків. Посилені розумові навантаження, додаючись до спадкового складника, призводять до виникнення якогось дисбалансу в організмі, який і викликає появу та

розвиток ВСД. У зрілому віці особливу роль у запуску механізмів ВСД відіграють гормональні перебудови організму. Ось чому жіноча половина населення планети страждає від ВСД набагато частіше чоловіків. Передпологовий період, вагітність, період клімаксу – все це, будучи переломними моментами в житті жінки, може стати відправною точкою для мобілізації прояву симптомів вегето-судинної дистонії. Особливо несприятливими хворобами під час вагітності, коли навіть незначні відхилення в здоров'ї жінки неодмінно позначаються на стані плода. Це стосується також наявності зайвої ваги, яка може стати провокатором проявів дистонії. Збільшення маси тіла призводить до розвитку гіпертонії, що в свою чергу є додатковим навантаженням на серцево-судинну систему. Розвиток вегето-судинної дистонії в даному випадку відбувається в людей абсолютно різного віку.

2 СИМПТОМИ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

З усього вище сказаного можна зробити висновок про те, що виділити якісь конкретні й чітко помітні симптоми захворювання дуже важко. ВСД – це комплекс синдромів, що характеризуються розладом або враженням вегетативної нервової системи. Багато окремих симптомів часто є показниками наявності будь-яких інших захворювань, безпосередньо не пов'язаних із діяльністю вегетативної нервової системи або мозку. Проте їх поєднання на тлі кардіологічних або серцево-судинних проявів дає підстави діагностувати стан саме як прояв вегето-судинної дистонії. Найбільш характерні прояви або симптоми ВСД :

- головні болі;
- запаморочення;
- слабкість;
- пітливість;
- непритомні стани або непритомність;
- шум у вухах;

- сонливість;
- різкі емоційні перепади; панічні атаки; нав'язливі синдроми; тривожність; підвищена частота серцевого ритму; перепади температури тіла.

Ще ВСД характеризується проявом виражених болів в області грудей і серця, зміною ритму й характеру серцевого ритму (аж до повної блокади) та іншими симптомами, пов'язаними з серцево-судинною системою.

Напади вегето-судинної дистонії, або так названі вегетативно-судинні пароксизми (або кризи), починаються або з головного болю, або з болю в області серця й серцебиття, почервоніння або збліднення шкіри. Піднімається артеріальний тиск, частішає пульс, підвищується температура тіла, хворого починає лихоманити. Може виникнути безпричинний страх. Можливі інші прояви: настає загальна слабкість, з'являються запаморочення, потемніння в очах, пітливість, нудота, знижується тиск, сповільнюється пульс. Такі напади можуть тривати від декількох хвилин до 2–3 годин, і в багатьох людей проходять самі собою. Під час загострення синдрому вегето-судинної дистонії кисті та стопи стають багряно-синюшними, вологими, холодними, бліднуть, вкриваються плямами, шкіра стає «мармуровою». Пальці німіють, у них виникає відчуття «мурашок», поколювання, іноді болю. Підвищується термочутливість, під час тривалого переохолодження кистей або стоп пальці можуть ставати опухлими. Такі фактори, як перевтома, недосипання й хвилювання провокують напади й можуть збільшити їхню частоту. Після напад у протягом декількох днів може залишитися відчуття розбитості та загального нездужання.

Усі клінічні симптоми ВСД різноманітні, але для них характерне те, що суб'єктивні прояви, тобто характерні для окремої людини, переважають над об'єктивними. Відсутні органічні зміни з боку всіх систем організму: вісцеральної, серцево-судинної, нервової, ендокринної та інших. Тимчасом явно визначаються функціональні порушення, особливо з боку серцево-судинної та вегетативної нервової систем, найбільш чітко, виражені в період пароксизмів. Хворі на ВСД часто скаржаться на головний біль,

характер якого буває різноманітним. Це можуть бути мігрені, тиск в області чола й тімені, відчуття обруча що стискає голову. Головний біль, що турбує й дошкуляє хворим ВСД, виникає через розширення або звуження кровоносних судин і буває трьох типів: головний біль напруги, мігрень і кластерний головний біль.

Метеозалежність

У зв'язку з поступовим глобальним потеплінням зміни погоди стають усе більш непередбачуваними, а особливо, сильно страждають від перепадів температури й атмосферного тиску мешканці північних широт. Як тільки трапляється перепад тиску, в метеочутливих людей починає паморочиться голова, вони ходять буквально «тримаючись за стіну». Кожне різке підвищення температури, спонукає їх до думки, чи не викликати «швидку допомогу». Відомо, що зміни погоди важко переносять найчастіше люди літні, натомість ніхто не чув, щоб дитина скаржилася на погане самопочуття у зв'язку з магнітною бурею. Сучасна людина встигає до сорока років так «розхитати» свою нервову систему, що тонка регуляція серцево-судинного апарату порушується, і коливання стовпчика термометра й барометра здатні викликати значне погіршення самопочуття. Механізм скорочення й розширення стінок судин дає збій, а самопочуття й працездатність людини починають прямо залежати від змін погоди. Якщо атмосферний тиск знижується, то тиск у кровоносних судинах піднімається, і навпаки, якщо атмосферний тиск підвищується – тиск у кровоносних судинах падає.

3 ДІАГНОСТИКА ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ

Діагностика вегето-судинної дистонії значно ускладнена. ВСД – це комплекс усіляких проявів різної природи. Тому чітко класифікувати ті чи інші симптоми як властиві виключно вегето-судинній дистонії просто неможливо. У лікарів немає спеціальних приладів або особливого

устаткування, яке з великою частиною ймовірності визначало б наявність розладу. Безумовно, класичні методи обстеження найважливіших органів і систем організму є величезною допомогою лікаря-діагноста, але, ґрунтуючись лише на цих результатах, остаточно визначити природу тих чи інших симптомів досить складно. Часто комплексне поєднання різних факторів разом з результатами багатосторонніх аналізів дають підставу поставити діагноз. Багато лікарів, не маючи достатньо знань або просто з причини недосвідченості, не вважають за потрібне розбиратися в усіх тонкощах цього захворювання. Набагато простіше пояснити тривожність – втому, перепади артеріального тиску – гіпертонічною хворобою, а запаморочення – недовілкою руху. Підліткову ВСД багато лікарів взагалі ігнорують, пом'ятовуючи характерні симптоми перехідним віком або спадковістю. Часто серед типових рекомендацій у подібних випадках можна почути: побільше рухатися і трохи краще харчуватися. Попити заспокійливе – і все пройде. Втім, не можна заперечувати певного позитивного впливу таких порад, адже усунення деяких симптомів веде до позитивних змін у загальному самопочутті пацієнта. Для правильної постановки діагнозу лікареві необхідно мати результати різних досліджень, найважливіші з яких – електрокардіографія, ехографія, реоенцефалографія, реовазографія, магнітно-резонансна томографія. Важливі ретельні обстеження та висновки таких фахівців, як лор, невролог, ендокринолог, окуліст і навіть психотерапевт. Досвід та історія спостережень за станом здоров'я найближчих родичів теж може допомогти під час визначення причин хвороби.

4 ДІЄТА ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ

Лікарі часто застосовують до вегето-судинної дистонії (ВСД) синонім «розлад в організмі». І це відповідає дійсності, оскільки симптоми цього стану схожі на симптоми багатьох захворювань. Це головний біль, стрибки тиску, запаморочення, підвищена пітливість, крижані руки й ноги, слабкість, млявість, перебої серця, метеозалежність. Загалом, стан дуже неприємний, який лікується і усувається працею.

При вегето-судинній дистонії насамперед можна й потрібно змінити спосіб життя та харчування. Раціон складають виходячи з величини кров'яного тиску, стану організму загалом :

1. Обов'язково збільшують у щоденному раціоні харчування кількість солей магнію та калію: це вівсянка, гречана крупа, шипшина, родзинки, курага, свіжі абрикоси, салат, цибуля, петрушка, морква, баклажани, квасоля, горох, горіхи.

2. Зменшити спазми судин і поліпшити кровообіг допоможуть цитрусові, соняшникова й оливкова олії (нерафіновані).

3. Якщо тиск знижений, то в раціоні харчування мають переважати кефір, молоко, чай зелений, кава (в помірній кількості 1–2 чашки на день). Крім цього, добре тонізують настоянки радіоли рожевої, елеутерококу.

4. Для зменшення в'язкості крові можна вживати яблучний оцет (1 ч. л. на 2/3 склянки води вранці та ввечері, можна додати трохи меду).

5. Для профілактики і знищення гнильних бактерій в організмі, які заважають нормальному функціонуванню всіх органів і систем, необхідно вживати настої молочного або чайного гриба.

6. Необхідно збільшувати кількість рідини (поступово) до 1,5–2 л на день, якщо немає протипоказань. Адже коли бракує рідини в організмі, порушується водно-сольовий обмін, робота ферментної, імунної, ендокринної систем.

7. Обов'язково потрібно включити в раціон свіжо вичавлені соки: яблучний, виноградний, журавлинний, апельсиновий.

8. У щоденному раціоні бути свіжі фрукти, овочі.

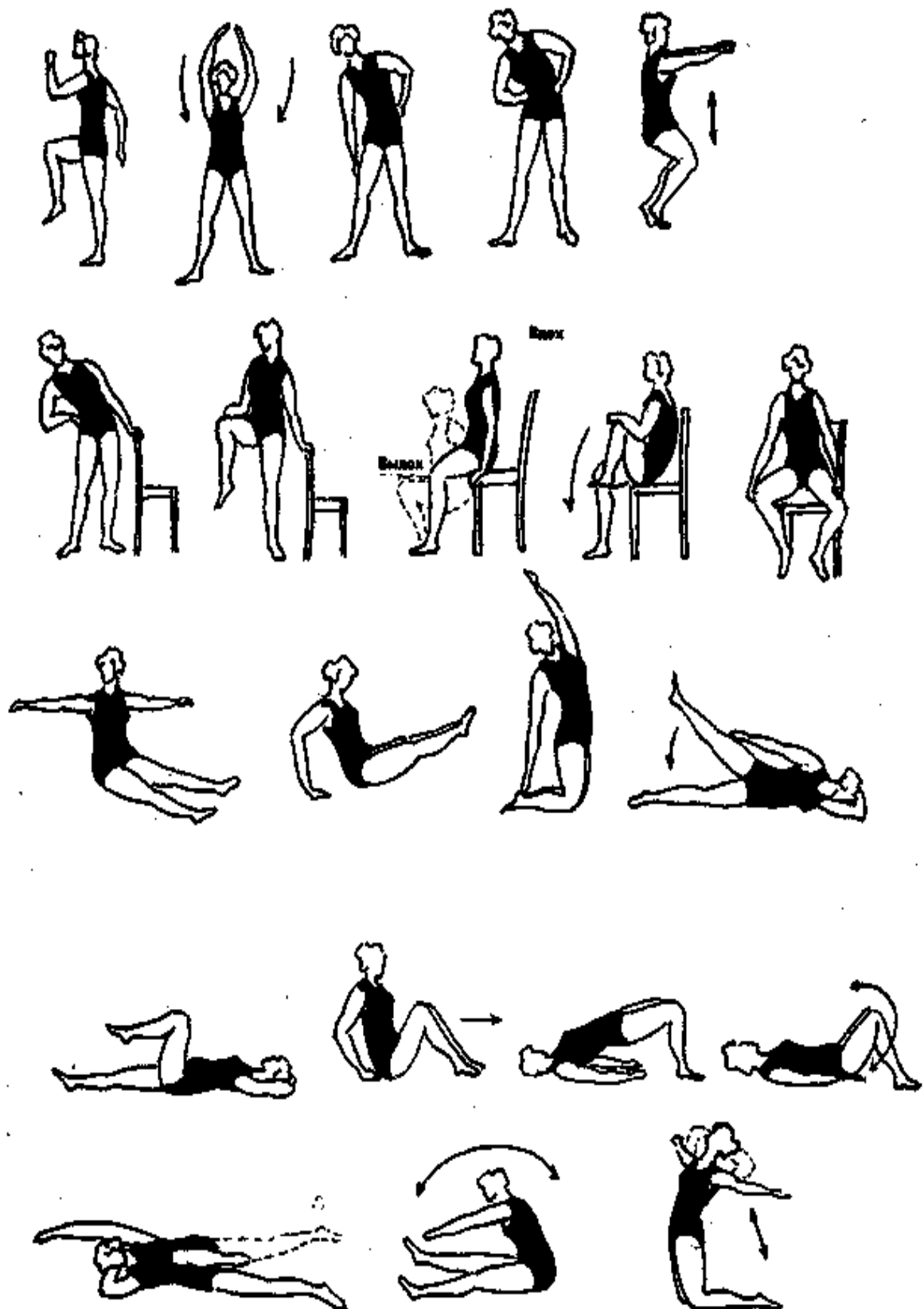
9. Ванни з ефірними маслами чебрецю, ялиці, розмарину, їли допоможуть підняти тонус організму, позбавлять від спазм судин. Для тренування судин добре приймати контрастний душ, чергуючи гарячу й холодну воду (закінчувати процедуру треба теплою водою).

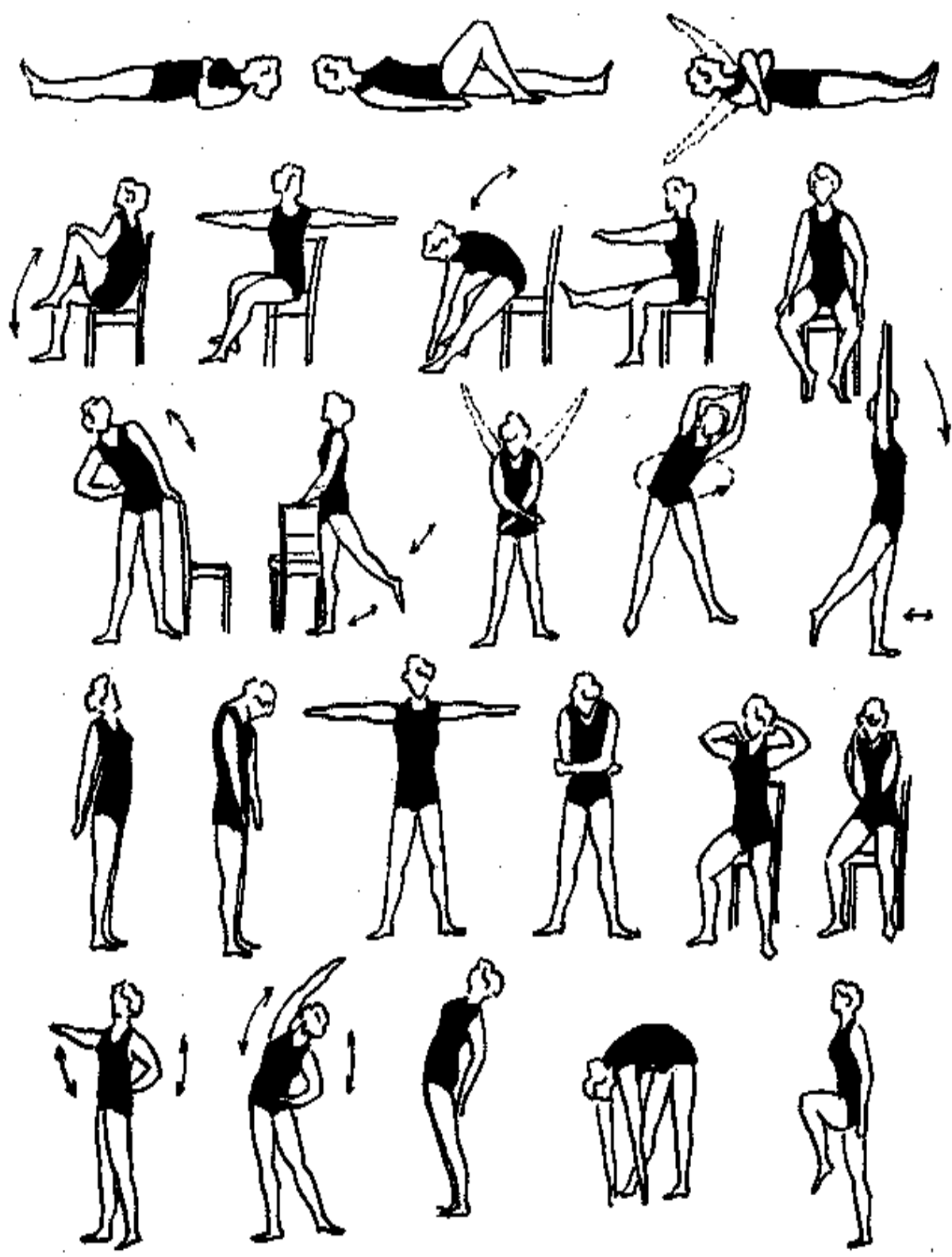
10. Необхідно відмовитися від куріння, алкоголю. Намагатися уникати стресів і перевтоми.

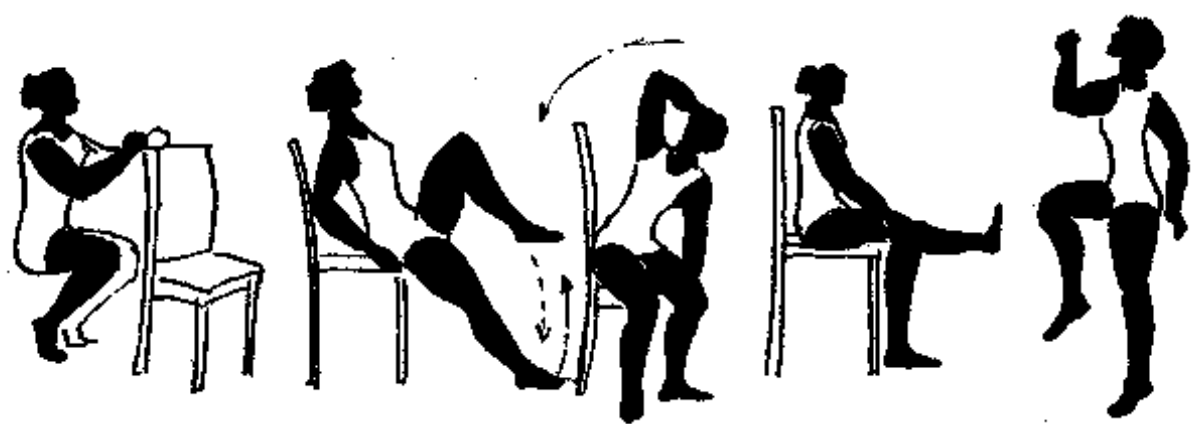
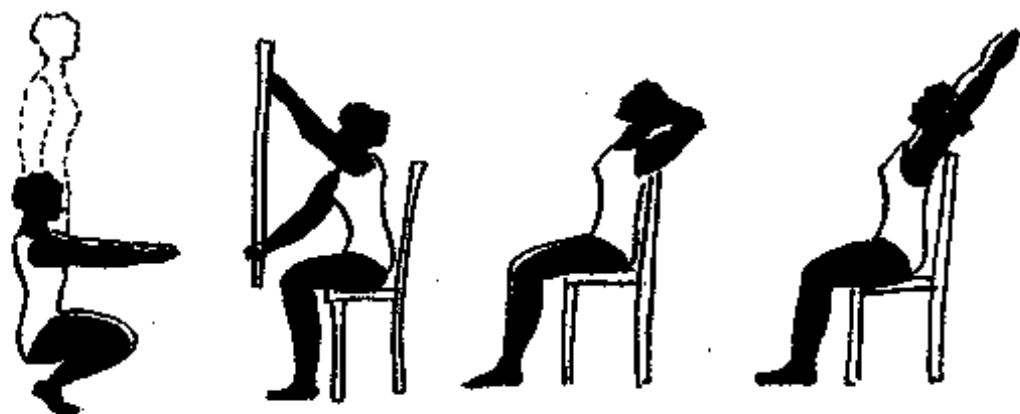
11. Ходьба, легкий біг на свіжому повітрі, посилене фізичне навантаження також допоможуть поліпшити стан при вегетосудинної дистонії.

Усі перелічені вище рекомендації – це не панацея й не ліки. Але дотримуючись режиму харчування в поєднанні з помірними фізичними навантаженнями, загальним масажем, режимом сну (спати не менше 7–8 годин), ви уникнете різких проявів вегето-судинній дистонії і зведете їх до мінімуму. Завдяки дієті при вегето-судинної дистонії вдається нормалізувати стан здоров'я, позбутися нервового перенапруження, але варто пам'ятати, що без профілактики або з подальшим безконтрольним харчуванням усі симптоми знову можуть з'являтися.

5 ВПРАВИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ПОДОЛАННЮ СИМПТОМІВ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ







6 ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ ТА НЕРВОВУ СИСТЕМИ

Лікувальну фізичну культуру в спеціальних медичних групах застосовують відповідній формі при захворюваннях серцево-судинної системи. Вона безпосередньо позитивно впливає на функції серця та судин, їх морфологію. Лікувальна дія фізичних вправ справляє позитивний ефект у таких чотирьох основних напрямках : тонізуючий вплив, трофічна дія, формування компенсації, нормалізація функцій, серед яких перші два є провідними.

Фізичні вправи підвищують тонус центральної нервової системи, стимулюють процеси нервової регуляції серцевої діяльності, забезпечують утворення в корі головного мозку фізіологічної домінанти збудження, під впливом якої за законами негативної індукції, виникає затухання іншого патологічного вогнища збудження. Відбувається корекція нейрогенних порушень на рівні підкоркових утворень за рахунок вирівнювання основних нервових процесів.

Під впливом фізичних вправ розширюються коронарні судини, розкриваються резервні капіляри, прискорюється кровообіг і збільшується ємність судин. Дозоване фізичне навантаження може збільшити об'єм крові, що протікає через коронарні судини у 8–10 разів. Все це інтенсифікує трофічні процеси в серцевому м'язі, зміцнює міокард, посилює його скоротливу здатність, створює умови для відновних і регенеративних процесів у серці, не допускає або зменшує в ньому розвиток кардіосклеротичних змін та дистрофії. Адекватне фізичне тренування активно впливає на розвиток колатерального кровообігу при порушеннях коронарного.

М'язова діяльність стимулює периферичний кровообіг. Спостерігається збільшення кількості функціональних капілярів, розширення просвіту судин, зниження тону артеріол, зменшення периферичного опору кровотоку. Він прискорюється, активізується венозний і лімфатичний обіг, що сприяє

ліквідації чи зменшенню набряків, запобігає виникненню тромбоемболій, зменшує прояви недостатності кровообігу, полегшує роботу серця.

Важливу роль у проходженні крові до серця, полегшенні його роботи щодо забезпечення нормальної циркуляції крові великим і малим колами відіграють поза серцеві (екстракардіальні) чинники кровообігу, дія яких підсилюється під час фізичних вправ. Ритмічні скорочення й розслаблення м'язів, почергові зміни внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску за рахунок рухів діафрагми під час дихання та присмоктувальна дія грудної клітки сприяють постачанню крові до серця, повноцінному наповненню кров'ю передсердь та ефективній систолі. Унаслідок цього активізується гемодинаміка та кровопостачання органів і тканин. Одночасно дихальні вправи підвищують вентиляцію й активізують газообмін у легенях, протидіють розвитку пневмоній, стимулюють діяльність кишечника.

Позитивні зміни в гемодинаміці та газообміні в легенях підвищують насичення артеріальної крові киснем, транспортування його до тканин, а так же зменшують їхнє кисневе голодування. Відзначається збільшення поглинання кисню, що стимулює перебіг окисно-відновних та обмінних процесів тощо. Фізичні вправи підвищують пристосувальні можливості організму, його опірність до стресових ситуацій, усувають деякі чинники ризику, покращують психоемоційний стан пацієнтів, надають упевненості в своїх силах та сприяють одужанню. Завдяки систематичним тренуванням підсилюється функція регулювальних систем, їхня здатність координувати діяльність серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму під час фізичних навантажень, що підвищує спроможність виконувати побутову, навчальну та професійну роботу.

Фізичні вправи втягують у реактивну відповідь всі компоненти нервової системи, починаючи від кори головного мозку до периферичних рецепторів. Змінюється функціональний стан ЦНС, поліпшуються її регуляторна здатність та тонус, рефлекторна діяльність і набуття нових умовних рефлексів. Фізичні вправи стимулюють створення нової позитивної

домінанти, яка за законами негативної індукції пригнічує і сприяє усуненню патологічного застійного вогнища у корі головного мозку. Рухи нормалізують динаміку основних нервових процесів, їх силу, рухливість і врівноваженість, регуляторну функцію ЦНС і викликають позитивні емоції, що особливо важливо у лікуванні хворих на неврози – неврастенію, істерію, психастенію.

Тонізуючий і стимулюючий вплив фізичних вправ на організм, що забезпечується насамперед нервовим механізмом, доповнюється також гуморальним та ендокринним. Взаємодія і єдність цих механізмів забезпечує загальну реакцію хворого, викликає зміни функції органів і систем організму. Причому одне лише уявлення про фізичне навантаження викликає зрушення гемодинаміки, газообміну, біопотенціалів м'язів, настраює організм на подальшу роботу і знижує психічну пригніченість, що нерідко спостерігається при травмах і захворюваннях нервової системи.

Фізичні вправи активізують трофічні процеси. Рухи активні і пасивні поліпшують кровообіг і лімфо обіг живлення і обмін речовин, стимулюють регенерацію нервових волокон. Вправи сприяють поступовому розгальмуванню пригнічених ділянок нерва, відновленню його провідності та скорочувальної здатності м'язів.

Багатьма науковцями, які проводили різні експериментальні дослідження в сфері вивчення впливу фізичної культури на організм людини (особливо дітей та підлітків), що страждають на вегетативну судинну дистонію, були встановлені такі позитивні зміни :

1) підвищення адаптаційної стійкості до зміни умов навколишнього середовища (стресові ситуації, покращення емоційного тону та інше);

2) відсутність змін у клінічному перебігу, а в процесі постійних фізичних навантажень стан хворих покращується;

3) підвищується фізична та розумова працездатність, урівноважується психічний стан;

4) під дією постійних фізичних навантажень виникає стійка ремісія.

7 ЛІКУВАЛЬНИЙ МАСАЖ

Масаж є універсальним методом лікування вегето-судинної дистонії (ВСД), нормалізує загальний стан хворого без уживання лікарських засобів, що мають безліч протипоказань. Складність і невивченість захворювання, велика кількість його клінічних симптомів ускладнюють вибір лікування, тому краще віддати перевагу найменш агресивним, розслаблювальним процедурам. Масаж при вегето-судинній дистонії має загально зміцнювальну дію і відновлює вегетативну нервову систему, дозволяючи домогтися позитивної динаміки в ході лікування та профілактики рецидивів. Спеціальний масаж корисний дітям, дорослим і людям похилого віку. Вид і тривалість масажної дії має рекомендувати лікар, ґрунтуючись на симптоматичній картині та особливостях перебігу захворювання. Лікувальний курс можна переривати й виконувати необхідну кількість послідовних процедур у повному обсязі. Якщо порушена вегетативна симпатична нервова система, то прискорюються процеси метаболізму, підвищується тиск, покращується робота серця й зростає навантаження на судини. У цьому випадку масаж має розслабляти, заспокоювати, рухи мають бути переважно погладжувальними, плавними, масажувати потрібно обережно, без різких рухів. Для підвищення метаболізму масажні маніпуляції при зниженому тиску носять більш інтенсивний характер, впливають на глибоко розташовані судини й тонізують організм, прискорюючи циркуляцію крові. Вегето-судинна дистонія при зниженому тиску пов'язана зі збоями в роботі парасимпатичної нервової системи, тому масаж спрямований на збільшення інтенсивності обмінних процесів для відновлення працездатності та життєвих сил. Масаж біологічно активних точок є найменш агресивним і найбільш природним, оскільки активно впливає на певні ділянки тіла. Метод точкового впливу – найдавніший і широко практикується в народній медицині, має східне походження. Водночас небезпечно займатися самолікуванням, тому що досвідчений масажист знає розташування точок і

вибере інтенсивність і вид масажних рухів відповідно до стану хворого. З огляду на те, що ВСД – це захворювання нервової системи і порушення в її роботі, у деякого можуть виникнути запитання, як може масаж допомогти в такій ситуації. Масаж при вегето-судинній дистонії справляє потужний оздоровчий вплив на весь організм, покращує мікроциркуляцію крові, заспокоює, розслаблює, тонізує та повертає життєві сили. Знімаючи зайве нервово напруження, масажист дозволяє заспокоїти нервову систему і налагодити процеси метаболізму, запобігаючи появленню рецидивів у вигляді головного болю, спазмів і загального погіршення самопочуття. Необхідно контролювати стан хворого в ході прийому курсу масажних процедур, враховуючи подальший ефект від їхнього впливу. Для цього потрібно вимірювати тиск, пульс, інтенсивність серцевих скорочень за деякий час після завершення процедури. Залежно від типу ВСД реакція може бути надмірно бурхливою (особливо при гіпертонії) або відсутня взагалі (ВСД гіпотонічного типу). Курс рекомендують проводити в ощадному режимі з поступовим наростанням інтенсивності та зниженням її перед завершенням сеансу. До того ж небажано поєднувати масаж з фізіотерапією, лікуванням медикаментами й лікувальною фізкультурою, щоб уникнути загострення захворювання.

Масаж – ощадний метод лікування вегето-судинної дистонії зі стійким і тривалим його впливом, має виконуватися в суворій відповідності до вказівок лікаря, дотримуючись послідовності, інтенсивності проведення та кількості процедур. Ефект від проведення масажних процедур проявляється після їхнього завершення у вигляді стійкого лікувального впливу.

8 КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ

1. Ходьба звичайна, на носках, із високим підніманням колін; ходьба: крок лівою, поворот тулуба вправо, руки вправо, крок правою, поворот тулуба вліво, руки вліво; звичайна ходьба. 2–3 хв.

2. Початкове положення – стоячи, у руках палиця, триматися за її кінці. Руки вперед і вгору, ногу назад на носок – вдих, вихідне положення – видих. Те ж іншою ногою. 6–8 разів.

3. Початкове положення – те ж. Руки вгору, ліву ногу в сторону на носок, нахил тулуба вліво – видих, вихідне положення – вдих. Те ж у праву сторону. 6–8 разів.

4. Початкове положення – те ж, ноги на ширині плечей. Руки вліво, піднімаючи лівий кінець палиці вгору, те ж вправо. 8–10 разів у кожную сторону.

5. Початкове положення – те ж. Поворот тулуба вліво, палицю відвести вліво на висоті плечей – видих, Вихідне положення – вдих. Те ж у праву сторону.

6. Початкове положення – те ж, ноги разом. Випад вправо, палицю відвести вправо – видих, вихідне положення – вдих. Те саме в інший бік. 6–8 разів.

7. Початкове положення – те ж, руки з палицею вперед. Коліном лівої ноги дістати палицю – видих, вихідне положення – вдих. 6–10 разів.

8. Початкове положення – стоячи, палиця ззаду, триматися за її кінці. Піднімаючись на носки, прогнутися, палицю відвести назад – вдих, вихідне положення – видих. 4–6 разів.

9. Початкове положення – стоячи, палиця стоїть вертикально, на підлозі, руки на її верхньому кінці. Піднімаючись на носки – вдих, присісти, коліна розвести в сторони – видих. 6–8 разів.

10. Початкове положення – стоячи, у руках тримаємо палицею, за її кінці. Палицю вгору, за голову, на спину – вдих; палицю вгору, вихідне положення – видих. 6–10 разів.

11. Початкове положення – основна стійка. Почергове струшування ногами з розслабленням м'язів. 6–8 разів.

12. Тихий біг – 1–3 хв, потім спокійна ходьба – 1–2 хв.

13. Початкове положення – основна стійка. Руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих. 4–6 разів.

14. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахил уперед – видих, вихідне положення – вдих. 4–6 разів.

15. Початкове положення – сидячи. Струшування ногами з розслабленням м'язів. 6–10 разів.

16. Початкове положення те ж. Поворот голови в бік – вдих, вихідне положення – видих. Те саме в інший бік 3–4 рази в кожную сторону.

17. Початкове положення – сидячи на краю стільця, спираючись на спинку, ноги випрямлені вперед, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання. 4–5 разів.

18. Початкове положення – сидячи. Напружуючи м'язи, руки вперед; зменшуючи напругу м'язів, невеликий напівнахил тулуба вперед; розслабляючи м'язи рук, дозволити їм впасти вниз і мимоволі погойдатися. 6–8 разів.

19. Початкове положення те ж. Руки до плечей, наблизити лопатки, одна до одної напружуючи м'язи рук, плечового пояса і спини; зменшити напругу м'язів із невеликим напівнахилом тулуба вперед; розслабляючи м'язи спини й рук, опустити руки спираючись передпліччями на стегна.

20. Початкове положення – лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання. 4–5 разів.

21. Початкове положення – стоячи. Рівновага на одній нозі, іншу зігнути в тазостегновому й колінному суглобах, руки вперед. Утримати положення 2–4 с. Те ж на іншій нозі. 3–4 рази.

22. Із заплученими очима пройти 5 кроків, повернутися кругом, вернутися на попереднє місце. 3–4 рази.

23. Початкове положення – стоячи. Почергове розслаблення м'язів рук і ніг. 3–4 рази.

24. Початкове положення – те ж. Руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих. 3–4 рази.

25. Лежачи на спині, ногами виконувати вправу «велосипед».

26. Лежачи на спині, руки розташувати під головою, ноги зігнути в колінах, ступні водночас мають бути притиснуті до підлоги. Повільно піднімати й опускати таз.

27. Лежачи на одному боці, імітувати рухи ніг, як під час ходьби.

28. У положенні стоячи, робити присідання з витягуванням рук перед собою.

29. У положенні стоячи, розташувати руки на талії, робити нахили вперед і назад, у праву та ліву сторони.

30. У такому ж положенні робити кругові рухи тазом.

31. Віджимання від підлоги дуже корисні хворим дистонією.

32. Ходьба на лижах.

33. Катання на ковзанах.

34. Для зміцнення кровоносних судин корисно імітувати рухи людини, що косить траву, а також розколює дрова сокирою, витрушує килимок тощо.

35. Стоячи на ногах, піднятися на носок, потім різко повернутися в початкове положення. Мають виходити пружинисті рухи.

Лікувальний комплекс вправ при вегето-судинній дистонії

1. Станьте прямо, ноги поставте на ширині плечей, ступні поставте паралельно. Ліву руку покладіть на стегно, правою опишіть велике коло, починаючи з руху вперед. Опишіть так три кола, потім три кола назад. Те ж зробіть іншою рукою.

2. Станьте прямо, складіть перед собою долоні, лікті на рівні грудей, пальці вгору. Натискайте долонями одна на одну протягом 10 секунд, потім розслабте руки, струсніть кистями. Цю вправу повторювати 5 разів.

3. Початкове положення – ноги на ширині плечей, руки опущені. На вдиху, піднімаючи ліву руку вперед і вгору, відвести праву руку назад і злегка прогнутися назад. На видиху опустити руки. Потім на вдиху, піднімаючи праву руку вперед і вгору, відвести ліву руку назад, прогнутися, потягнути м'язи, на видиху опустити руки вниз. Повторити вправу 5 разів.

4. Станьте прямо, простягніть прямі руки вперед. Кисті рук стисніть у кулаки. Напруженими махами перехрещуйте руки, роблячи вправу «ножниці». Після цього розслабте руки, струсніть кисті рук.

5. Станьте прямо, голову тримайте прямо, руки покладіть на плечі. Максимально підніміть плечі, відведі їх назад, опустіть униз, потім потягніть плечі вперед. Повертайтеся у вихідне положення. Виходять кругові рухи плечима. Повторіть вправу 5 разів.

6. Кругові обертання головою. Стати прямо, нахилити голову ліворуч, плавно відвести назад, «перекотити» на інше плече і знову повернути на ліву сторону. Те ж саме в іншу сторону. Вправа виконується по 5 разів у кожную сторону. М'язи ший розслаблені.

7. Початкове положення – ноги трохи ширше плечей, руки зігнуті в ліктях. Рівномірно дихаючи простягнути праву руку вперед, повернувши тіло вище ліворуч, а потім повернутися у вихідне положення. Повторити по чергово 2–3 рази кожною рукою.

8. Вихідне положення – основна стійка, руки на поясі. На рівномірному подиху підняти зігнуту в коліні ногу, потім розігнути ногу в коліні вперед. Після цього зігнути ногу в коліні і опустити вниз. Повторити по чергово 2–3 рази кожною ногою.

9. Стоячи, зігніть праву ногу в коліні, стегно має бути паралельно підлозі. Корпус нерухомий. Відведіть стегно до краю вправо, зробіть кілька

пружних рухів. Зберігайте рівновагу. Те ж саме виконайте лівою ногою вліво.

10. Стоячи, зігніть праву ногу в коліні, повільно здійснюйте кругові рухи стопою в кожен сторону. Рухи мають бути максимально більшого радіуса обертання. Те ж виконуйте лівою ногою.

Можливо, спочатку вам здасться, що кожен день виконувати ці вправи дуже втомливі. Але якщо людина страждає вегето-судинною дистонією і вже безуспішно перепробувала різні способи лікування, може спробувати цей також, і швидко може переконатися в тому, що ця гімнастика справді приносить позитивний результат.

Всі ці вправи можна виконувати в будь-який час доби, але краще займатися вранці після пробудження, щоб майбутній день провести наповненим життєвою енергією та позитивним настроєм.

Дуже важливо під час тренувань правильно дихати, не допускаючи виникнення задишки. Найголовніше – це виконання всіх рухів без поспіху й зайвої напруги, гімнастика має приносити задоволення. Неприпустиме перенапруження, що призводить до сильної втоми та занепаду сил.

Загалом лікувальна фізкультура при вегето-судинній дистонії не має протипоказань. Але в деяких випадках тренування краще не проводити. Зокрема, коли :

- підвищена температура тіла;
- біль у голові або в інших частинах тіла;
- запаморочення;
- ризик розвитку кровотечі;
- високі показники артеріального тиску тощо.

Користь правильного дихання і дихальні вправи

Ефективність здійснюваних вправ безпосередньо залежить від того, наскільки правильно дихає пацієнт у процесі тренувань. При правильному диханні організм набагато краще насичується киснем, важливим для нормального функціонування внутрішніх органів, а також для боротьби з вегето-судинною дистонією.

Рекомендують дихати м'язами живота, вдихаючи носом і роблячи різкі видихи через рот, слідкуючи, щоб інтенсивність виконуваних рухів відповідала диханню. При вегето-судинній дистонії корисно виконувати такі вправи:

- зробити глибокий вдих носом, як би наповнюючи повітрям живіт, потім різко видихнути через рот і з зусиллям втягнути живіт;
- повторити, тільки задіявши грудну клітку, щоб живіт залишався нерухомим;
- по черзі вдихати повітря то правою, то лівою ніздрею, закриваючи їх пальцями, видихати через рот.

Якщо кожного дня приділяти увагу такій гімнастиці хоча би п'ять або десять хвилин, то можна буде відчувати значне поліпшення самопочуття, завдяки активному насиченню організму киснем.

Особливості силового тренування при ВСД

У разі невідповідності рівня навантаження станові атлета може виникнути дисфункція вегетативної нервової системи, викликана фізичним перевантаженням, яка проявиться тремтінням рук, локальної пітливістю, почастищенням серцебиття, стрибками артеріального тиску. Тобто після такого навантаження можливе посилення проявів ВСД. При правильній побудові тренування з ускладненням знижує стресовий рівень гормонів, викликає розслаблення м'язів після тренування, покращує стан вегетативної нервової системи. Для того, щоб тренування з ускладненнями нормалізувати

стан вегетативної нервової системи і не викликали погіршення стану, вони мають бути за такими правилами :

- У тренуваннях використовувати тільки одноступові, локальні вправи для уникнення надмірного стресу й виникнення дисбалансу вегетативної нервової системи.

- Під час тренувань уникати зміни положення тіла, оскільки може виникнути запаморочення.

- При вправах уникати напруги й затримки дихання, бо це може викликати стрибки тиску.

- Уникати вправ у положенні, коли голова знаходиться нижче рівня таза.

- З ускладненням працювати до легкого стомлення, в діапазоні повторень до 12–15 повторень.

У тижневому циклі обов'язково крім тренувань з ускладненнями, мають бути аеробні тренування. Такі особливості занять у тренажерному залі при вегето-судинній дистонії.

САМОМАСАЖ ПРИ ВЕГЕТО-СУДИННІЙ ДИСТОНІЇ

Щоби поліпшити самопочуття при розладах автономної нервової системи і підтримати терапевтичний ефект від пройденого курсу процедур, допоможе самомасаж. Він складається з розтирань, погладжувальних і натискань. Робити його варто після ранкової зарядки. Протягом дня корисно виконувати такі дії :

- натискати долонями на тім'яну зону;
- розтирати скроні;
- масажувати за вухами.

Кожен прийом необхідно повторювати три-чотири рази. Розтирання мають тривати мінімум десять секунд.

Самомасаж починається зверху і просувається зверху вниз: спочатку необхідно погладжувати потиличну область голови від тімені до плечової зони. Колоподібними рухами розтирають шийний відділ. Руку заводять максимально назад, щоб можна було дістати до більшої кількості хребців. Рух можна виконувати обома руками. Масажують у поглибленні за вухом, по черзі з кожного боку, рухаючись до потиличної кістки. Розтирають ключично-соскоподібний м'яз, прямуючи від мочок вниз. В кінці погладжують шийний відділ хребта, а потім проводять пальцями від середини лоба до скронь. Загальна тривалість усіх процедур займає трохи більше п'яти хвилин. Якщо їх виконувати під душем або в ванні, можна швидше відновитися після важкого трудового дня. Самомасаж не має бути болючим і деформувати шкірний покрив. При правильному виконанні він покращує настрій і самопочуття, дарує енергію. Масажувати кінцівки треба зверху вниз, сидячи в зручній, розслабленій позі. Перед початком самомасажу, слід врахувати такі рекомендації: уникати пошкоджених ділянок шкіри; не масажувати лімфатичні вузли; при густому волосяному покриві потрібно робити масаж через натуральну тканину; відмовитися від процедур, якщо на шкірі є гнійні ураження і дерматити; самомасаж протипоказаний при варикозі. Всі маніпуляції здійснюють чистими руками. Для кращого ковзання дозволяється використовувати лосьйон або олію.

У разі низького кров'яного тиску застосовують переважно глибоке масування, з вираженою інтенсивністю. Такі прийоми тонізують судини й активізують нервові клітини. Акцент робиться на попереку, крижовій і тазовій зонах, ногах і животі. Процедура будують таким чином. Масажують нижній відділ спини починаючи з прямих і спіралеподібних погладжувань. Вичавлювальні та розминальні рухи виконують подушечками пальців. Масажист рухається вгору в напрямку хребта. Виконують розтирання пальцями й долонею. Особливу увагу приділяють попереку. Коли попереково-крижовий відділ зігріється, переходять до навколо хребцевої ділянки спини. Наступний етап – тазова частина. Масаж цієї зони теж

починають із погладжування й переходять до інтенсивного розтирання. Крижі масажують подушечками пальців, виконуючи колоподібні рухи. Масажувати ноги починають з стегон, переходячи на гомілки Маніпуляції можна виконувати тільки на литкових м'язах. Стопи розминають великим пальцем. Масаж живота проводять останнім Починають його з погладжувальних за годинниковою стрілкою, переходять до легкого розминання з боків від білої лінії живота. Закінчують процедуру погладжуваннями. При такій формі ВСД масажний курс має складатися мінімум із дванадцяти процедур, тривалість яких – двадцять хвилин.

Точковий масаж

Дана методика масажу залежить від симптомів, які турбують хворого. До них належить схильність до стресів, схильність до високого кров'яного тиску і погана терморегуляція. Масаж будується на стимуляції певних точок. Для деяких з них підходить інтенсивний вплив (наприклад, натискання, вижимання, прокручування тощо). Інші масажують дбайливо і поверхнево. Щоб досягти тонізувального ефекту, на кожен прийом виділяють не більше хвилини. Для заспокоєння точки масажують від двох до трьох хвилин. Більшість точок має пару на симетричній стороні тіла (рис. 1). Їхні номери однакові :

1. На стопі, в заглибленні біля великого пальця. Стимуляція проводиться в сидячому положенні з випростаними кінцівками, починаючи з правої ноги.
2. Біля основи великого пальця з тильного боку стопи. Точки обох ніг масажують одночасно. Пацієнт має сидіти, а ноги опустити нижче рівня тіла.
3. Біля з'єднання плеснових кісток, поруч із гомілковостопним зчленуванням суглобом. Теж масажується, сидячи.
4. Знаходиться поруч із медіальною кісточкою. Щоб знайти цю точку, потрібно відрахувати три цуня вгору.
5. За три цуня від надколінка в напрямку до стопи. Правила масажу аналогічні.

6. На зводі підшви. Починають масаж із правої ноги.
 7. На горбі стопи, що з'єднує фалангу великого пальця з плесною кісткою. Масажується паралельно.
 8. Розташована на тій же лінії, що й точка № 3, тільки ближче до пальців. Стимулюють одночасно точки на обох ногах.
 9. Знаходиться за двох цуня від медіальної кісточки. Масажується аналогічним способом.
 10. Піднявшись на три цуня від надколінка і відступивши ще на один пункт китайської міри довжини до внутрішньої частини стегон, можна знайти найвищу точку активності. Шукати її треба в сидячому положенні, а масажувати паралельно з обох сторін.
 11. За шість цунів догори від латеральної щиколотки. Стимулюється за такими ж правилами.
- Точковий масаж проводять за два заходи по дванадцять процедур. Між ними потрібно зробити тижневий проміжок.

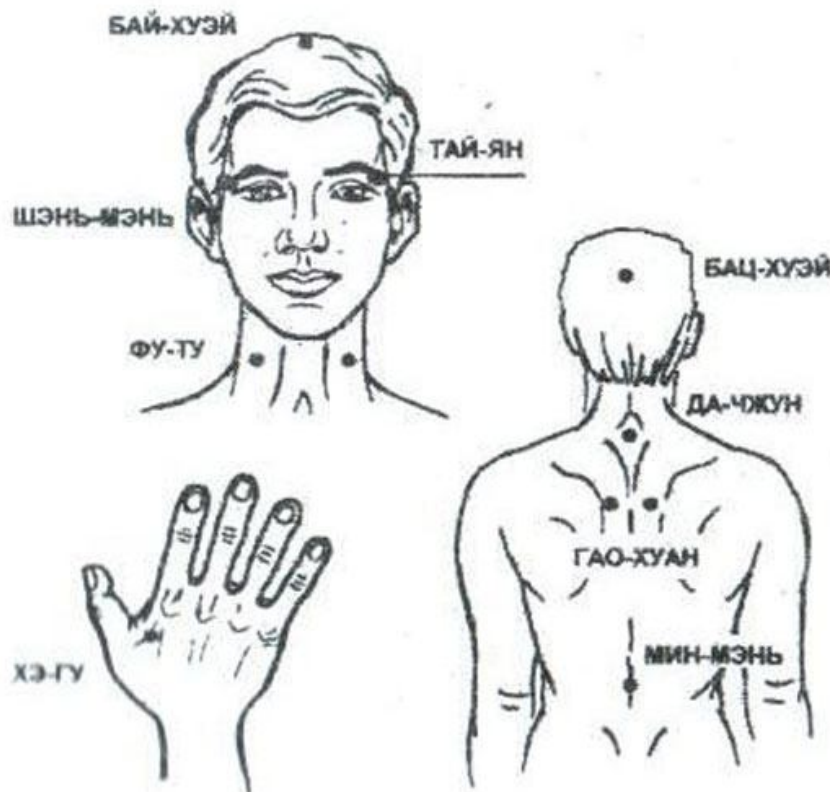


Рисунок 1 – Точки масажу

Масаж, що проводиться фахівцем, забезпечує значні позитивні зміни в організмі будь-якої людини. А при виявленні вегето-судинної дистонії здійснення масажу певних областей тіла сприяє збільшенню швидкості руху крові, прискоренню обмінних процесів у шкірі та глибших шарах тканин, що дає змогу краще жити клітини необхідними речовинами та киснем.

Йога при вегето-судинній дистонії

Вегето-судинна дистонія (ВСД) – сукупність симптомів, що виявляються у вигляді розладу функцій вегетативних центрів нервової системи під впливом психогенних факторів (почастішання серцебиття, лихоманка, задишка, страх, запаморочення, ортостатичне зниження тиску тощо). Більшість сучасних лікарів вважають, що термін застарів. Вегето-судинна дистонія відсутня в МКБ-10. Останні 10 років такі симптоми намагаються об'єднати термінами «нейроциркуляторна дистонія», «панічні атаки», «фобії». Досі консенсусу між фахівцями остаточно не досягнуто. Багато кардіологів і терапевтів роками продовжують лікувати саме вегето-судинні порушення. Ефективність лікувальних препаратів у деяких випадках не доведена. Добре відомо, що фізичні навантаження при ВСД значно покращують стан людини.

Лікувальна гімнастика

Вегето-судинна дистонія характеризується множинними неприємними проявами, такими як кардіальні болі, напади задухи, поява станів, близьких до непритомного, нудота. Обов'язковою умовою є психоемоційний фактор. Комплекс усіх перерахованих вище ознак може викликати закономірне запитання, можна взагалі займатися спортом при ВСД?», чи можна застосовувати навантаження хоч трохи підвищеної складності. Відповідь фахівців, що це робити необхідно, іноді не лише втішає людей, але й дивує. Особливість синдрому, названого вегето-судинною дистонією, – відсутність патоморфологічної причини, тобто анатомічно всі органи здорові, порушення мають виключно функціональний характер. Спорт при ВСД справить

загально зміцнювальний, тонізуючий вплив на організм. Мова не йде про важкі або професійні види спорту, які можуть стати додатковим джерелом стресу. Стандартна гімнастика при ВСД цілком зможе забезпечити необхідні терапевтичні навантаження. Заняття спортом при вегето-судинних порушеннях важливі як процес. Різновиди спортивних занять:

- ранкова зарядка;
- легкий біг;
- плавання;
- велосипедна їзда;
- аеробіка;
- йога.

Крім фізкультури, хороший результат дають ароматерапія, масаж, контрастний душ. Популярними є тренажерні зали. Тренажерний вид навантажень не найсприятливіший при вегетативних порушеннях. Заняття в спортзалі мають на меті отримання результату в вигляді необхідних змін у фігурі. Якщо є вегето-судинні порушення, то поліпшення фізичних параметрів має стати на другому місці, на першому місці має бути відновлення функцій вегетативної системи. Бажано знайти тренера, який має поняття про подібні порушення й підбере правильні заняття. Обмеження для занять тренажерному залі:

- робота виключно з легкими, середніми вагами;
- не можна виконувати підходи до максимуму;
- не комбінувати анаеробні й аеробні види навантажень;
- суворо дотримуватися техніки, бажано, щоби тренер спостерігав за правильністю виконання завдань.

Як бачимо, ВСД та спорт цілком сумісні.

Зарядка при вегето-судинній дистонії

День будь-якої людини, не тільки тієї, що має вегето-судинну дистонію, має починатися з легкої зарядки.

Ранкове тренування можна почати з легкої пробіжки або ходьби, в залежності від рівня фізичної підготовки людини. Якщо це пробіжка, необхідно стежити за диханням. Якщо дихання порушується, необхідно перейти на ходьбу. Мета ранкової пробіжки – не встановлення особистих рекордів. Всі фізичні вправи при ВСД мають приносити задоволення. Якщо є можливість здійснити прогулянку на свіжому повітрі, то добре, коли місцевість може порадувати гарним пейзажем, співом птахів. Можна слухати улюблену музику в навушниках.

Зарядка при захворюванні

Після пробіжки не має відчуватися втома. Якщо збивається дихання, з'являється відчуття розбитості, слід зменшити інтенсивність навантажень. Біг замінити ходьбою або зменшити інтенсивність. Потім можна виконати нескладний комплекс занять, спрямованих на розігрів суглобів, тренування м'язів живота, розвантаження хребта. Частину вправ можна виконувати під час ходьби.

Вправи:

- Плечі слід підняти вертикально, здійснюючи обертальні рухи, опустити.
- Підходи виконувати протягом 2–3 хвилин.
- Руки піднімати послідовно вперед, угору. У верхній точці потягнутися вгору, руки підняти якомога вище.
- Повороти тулуба. Варто здійснювати повороти торса вправо, вліво. Руки покласти на стегна або помістити «в замок» на потилиці.
- Нахили тулуба в лівий, правий бік. Руки опустити, тримати на стегнах або підняти й тримати на потилиці.
- Ходьба з високим підняттям колін.

Комплекс вправ при ВСД неспецифічний і не втомливий, але сприяє стимуляції кровообігу по всьому тілу.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

ЛФК при ВСД є специфічним комплексом вправ, його виконання буде тривалішим, ніж ранкова зарядка. Лікувальна фізкультура при ВСД має проводитися разом із контролем пульсу. Частота серцевих скорочень не має перевищувати 80 % від максимально можливої нешкідливої. Для підрахунку максимального пульсу необхідно від 180 відняти свій вік. Отримане значення буде максимальною частотою при фізичних навантаженнях. Потім необхідно вирахувати від величини 80 %. Максимальну ЧСС треба поділити на 100 і помножити на 8. Комплекс вправ розробляють згідно з побажаннями переваг пацієнта й переважною симптоматикою. Розрізняють два типи вегето-судинної дистонії: гіпотонічний і гіпертонічний. При гіпертонічному типі спостерігається підвищений тиск і пов'язані з ним симптоми: шум у вухах, блювота тощо. При гіпотонічному типі вегето-судинної дистонії спостерігається зниження артеріального тиску, у хворого часто темніє в очах при зміні положення тіла, спостерігається блідість шкіри. Підхід до ЛФК у кожній ситуації матиме свої особливості.

Фізичні вправи при ВСД за гіпотонічним типом

№ 1 (виконується стоячи)

1. Спочатку кисті рук висять уздовж тулуба. Видих.
2. При повільному вдиху передпліччя, плечі витягнути вперед.
3. Розставити в сторони, добре потягнутися видихнути.
4. Опустити руки, струсити кисті.
5. Виконати 6 разів.

№ 2

1. Стопи розташувати напроти плечей, кисті покласти на пояс, вдихнути.
2. Розташувати праву руку напроти себе, повернутися вліво при видиху.

3. Повернутися в колишню позу, вдихнути. При видиху повторити все лівою рукою.

4. Зробити 5–6 повторів.

№ 3

1. Початкова поза – ноги разом, палицю утримувати за кінці руками за лопатками.

2. Зробити вдих, піднятися на носки, підняти палицю над головою на витягнутих руках, добре потягнутися.

3. Видихнути, повернути палицю за спину, опуститися на всю стопу.

4. Виконати 6–8 повторів.

Йога при вегето-судинній дистонії

Йога при ВСД здатна значно поліпшити стан організму. Слід, однак, пам'ятати, що йога — це вчення, а не просто набір складних поз-вправ. Бажано проводити заняття з підготовленим інструктором. Деякі з вправ можуть бути дуже ефективні, але при недотриманні техніки, вони можуть завдати шкоди хребту та внутрішнім органам.

Хатха-йога включає практику асан (власне вправи) пранаяму (правильне дихання). Існують техніки релаксації, які можуть вплинути на психоемоційну сферу пацієнта.

Слід з уважністю ставитися до перевернутих асанів – вправ, при яких ноги вище голови. У цих позах за інструкцією, необхідно перебувати деякий час. При цьому відбувається сильний приплив крові до головного мозку. У людей із гіпертонічною формою вегето-судинної дистонії може погіршитися стан. Методів впливу на вегето-судинну дистонію існує велика кількість. Ключовим механізмом, який може вплинути на поліпшення стану, є зміна способу життя. Спорт при ВСД – це не єдиний спосіб терапії. Якщо є джерело постійного хронічного стресу, його необхідно нейтралізувати. Крім фізичних навантажень, необхідно нормалізувати режим дня, сон. Потрібно також стежити за харчуванням. Характер харчування впливає на стан судин.

А стан судинної стінки особливо важливий для пацієнтів з гіпертонічною формою вегето-судинної дистонії. Оптимальними при вегето-судинній дистонії є плавання, аквааеробіка, ходьба, катання на лижах, заміські прогулянки, туризм. За таких видів навантажень відбувається тренування серцевого м'яза, судин, стабілізується артеріальний тиск. Людина стає менш залежною від змін погоди, краще переносить фізичне навантаження, підвищується адаптація організму до навколишнього середовища, зовнішніх подразників.

Ігрові види спорту добрі, якщо проводяться на свіжому повітрі, не для результату, а заради задоволення. Вони сприяють психоемоційній розрядці, справляють загально зміцнювальний ефект на організм. Серед тренажерів краще всього використовувати велоергометр, бігову доріжку, степпер, гребний тренажер. Протипоказані вправи на тренажерах, де голова опускається нижче рівня грудей і виконуються вправи догори ногами у зв'язку з небезпекою розвитку непритомності, погіршення самопочуття.

Заняття східними єдиноборствами, силовою гімнастикою, бодібілдингом, аеробікою з високими стрибками, сальто створюють значні навантаження на серцево-судинну систему. Тому треба уникати вправ із великою амплітудою руху голови й тулуба, різко й швидко виконуваних рухів, вправ із тривалим статичним зусиллям.

У жодних серйозних змаганнях брати участі не рекомендують. Крім того, під час занять не має бути неприємних відчуттів, надмірної втоми, дратівливості. Основний критерій контролю самопочуття. Фізкультура має приносити тільки позитивні емоції та задоволення від фізичного руху.

Необхідно навчитися підходити до свого організму як до саморегулювальної, само відновлювальної системи. І хоча стреси певною мірою корисні, краще зустрічати їх у всеозброєнні та швидко нейтралізувати їхні наслідки. Стрес подібний до фізичного навантаження. Якщо дати організму дуже велике навантаження, він «зламається», якщо оптимальне – він зміцніє.

Своєчасно підготуватися до стресів і при вегето-судинній дистонії допомагає релаксаційна гімнастика.

У вправах гармонійно поєднують дихання й рух, які сприяють накопиченню в клітинах енергії. Головною умовою виконання вправи є те, що дихати треба тільки через ніс. Таке дихання називається заспокійливим, воно буває тоді, коли людина спить. Якщо під час вправи трохи зосередитися на видиху, то можна помітити, що кожен видих супроводжується розслабленням м'язів. Відбувається фізична нервово-м'язова релаксація, ефект якої значно посилює невелика концентрація на диханні.

М'язова релаксація має спеціальне лікувальний вплив – знижує артеріальний тиск. Це відбувається за рахунок того, що при розслабленні всіх м'язів кількість імпульсів від нервових закінчень, що знаходяться в м'язах, зменшується, і нервові центри, відповідальні в числі іншого і за величину артеріального тиску, «заспокоюються». Тому оволодіти навичками м'язової релаксації – це перше завдання, яке стоїть перед людиною, хворою на вегето-судинну дистонію.

Приблизний комплекс вправ при вегето-судинній дистонії гіпертонічного типу

1. Ходьба звичайна, на носках, із високим підніманням колін; ходьба: крок лівою, поворот тулуба вправо, руки вправо, крок правою, поворот тулуба вліво, руки вліво; звичайна ходьба. 2–3 хв.

2. Початкове положення – стоячи, у руках палиця, триматися за її кінці. Руки вперед і вгору, ногу назад на носок – вдих, вихідне положення – видих. Те ж іншою ногою. 6–8 разів.

3. Початкове положення – те ж. Руки вгору, ліву ногу в сторону на носок, нахил тулуба вліво – видих, вихідне положення – вдих. Те ж у праву сторону. 6–8 разів.

4. Початкове положення – те ж, ноги на ширині плечей. Руки вліво, піднімаючи лівий кінець палиці вгору, те ж вправо. 8–10 разів у кожную сторону.

5. Початкове положення – те ж. Поворот тулуба вліво, палицю відвести вліво на висоті плечей – видих, Вихідне положення – вдих. Те ж у праву сторону.

6. Початкове положення – те ж, ноги разом. Випад вправо, палицю відвести вправо – видих, вихідне положення – вдих. Те саме в інший бік. 6–8 разів.

7. Початкове положення – те ж, руки з палицею вперед. Коліном лівої ноги дістати палицю – видих, вихідне положення – вдих. 6–10 разів.

8. Початкове положення – стоячи, палиця ззаду, триматися за її кінці. Піднімаючись на носки, прогнутися, палицю відвести назад – вдих, вихідне положення – видих. 4–6 разів.

9. Початкове положення – стоячи, палиця стоїть вертикально, на підлозі, руки на її верхньому кінці. Піднімаючись на носки – вдих, присісти, коліна розвести в сторони – видих. 6–8 разів.

10. Початкове положення – стоячи, у руках тримаємо палицею, за її кінці. Палицю вгору, за голову, на спину – вдих; палицю вгору, вихідне положення – видих. 6–10 разів.

11. Початкове положення – основна стійка. Почергове струшування ногами з розслабленням м'язів. 6–8 разів.

12. Тихий біг – 1–3 хв, потім спокійна ходьба – 1–2 хв.

13. Початкове положення – основна стійка. Руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих. 4–6 разів.

14. Початкове положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахил уперед – видих, вихідне положення – вдих. 4–6 разів.

15. Початкове положення – сидячи. Струшування ногами з розслабленням м'язів. 6–10 разів.

16. Початкове положення те ж. Поворот голови в бік – вдих, вихідне положення – видих. Те саме в інший бік 3–4 рази в кожен сторону.

17. Початкове положення – сидячи на краю стільця, спираючись на спинку, ноги випрямлені вперед, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання 4–5 разів.

18. Початкове положення – сидячи. Напружуючи м'язи, руки вперед; зменшуючи напругу м'язів, невеликий напівнахил тулуба вперед; розслабляючи м'язи рук, дозволити їм впасти вниз і мимоволі погойдатися. 6–8 разів.

19. Початкове положення те ж. Руки до плечей, наблизити лопатки, одна до одної напружуючи м'язи рук, плечового пояса і спини; зменшити напругу м'язів із невеликим напівнахилом тулуба вперед; розслабляючи м'язи спини й рук, опустити руки спираючись передпліччями на стегна.

20. Початкове положення – лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. Діафрагмально-грудне дихання. 4–5 разів.

21. Початкове положення – стоячи. Рівновага на одній нозі, іншу зігнути в тазостегновому й колінному суглобах, руки вперед. Утримати положення 2–4 с. Те ж на іншій нозі. 3–4 рази.

22. Із заплющеними очима пройти 5 кроків, повернутися кругом, вернутися на поперед місце. 3–4 рази.

23. Початкове положення – стоячи. Почергове розслаблення м'язів рук і ніг. 3–4 рази.

Учені давно помітили, що гіпертонічна хвороба (а вона якраз є різновидом вегето-судинної дистонії) особливо поширена серед людей, що займаються розумовою працею, а якщо сказати більш конкретно, – серед людей, яких прийнято називати інтелігентами. Переживаючи сильні емоції, як правило, негативні, добре виховані й зовні стримані гіпертоніки «заганяють» свої переживання всередину, з усіх сил намагаючись не дати їм виходу. І ось це внутрішнє «кипіння» фізіологічно виражається в підвищенні артеріального тиску. У нашій країні поки ще не винайшли спеціальні

предмети для зняття стресу. Зате можна використовувати підручні засоби для заспокоєння. Одним з таких засобів є звичайний дитячий пластилін. Цей піддатливий матеріал можна м'яти, викручувати й рвати на шматки скільки завгодно, даючи вихід накопиченої агресії і люті. Ці методи майже в тією ж мірою, що й ходьба, біг або фізичні вправи, дозволять «відпрацювати» сильні емоції замість того, щоб заганяти їх у «глибини організму». Важливо не перестаратися, щоб не навантажувати свій мозок і серце, адже всі описані вище методи разом із лікувальною фізкультурою покликані відновити здоров'я, а не калічити його.

Корисно займатися циклічними видами спорту. Ходьба, аеробіка, велосипед, ковзани, лижний спорт, плавання, біг, заняття на тренажерах можуть бути корисними в лікуванні ВСД. Варто виключити стрибки, інтенсивний біг, силову гімнастику, різкі нахили, травматичні види спорту. Лікувальна гімнастика має важливе значення в лікуванні вегето-судинної дистонії. Комплекс вправ при ВСД в даному випадку може включати не тільки прості фізичні вправи, але й дихальну гімнастику (рис. 2).



Рисунок 2 – Комплекс вправ при ВСД

Найпростішою вправою при дихальній гімнастиці може бути така : прийнявши вихідне положення лежачи, або напівлежачи, руки кладемо на живіт, ноги згинаємо в колінах. Уявляємо, що нам необхідно відчутти аромат квітки. Вдихаємо через ніс, вдихаємо животом, не роздуваючи його надмірно, грудна клітка в цей час «відпочиває». Видих проводиться акуратно через рот, тонкою цівкою, живіт при цьому втягується. Наступною вправою може бути зміцнення черевного преса. У положенні лежачи на спині, руки «в замок» за голову, починаємо робити вправу. З'єднуємо лівий лікоть із правим коліном, після чого робимо видих. Повернувшись у вихідне положення, робимо вдих. Таким же чином, виконуємо вправу правим ліктем. Третьою вправою може бути «літачок». Пацієнт перебуває в положенні лежачи на животі, голова на кистях, ноги щільно зімкнуті. Піднімаємо голову, розведені в сторони руки, щільно зімкнуті ноги намагаємося утримати до хвилини.

Контрастний душ

Крім ЛФК і гімнастики, можуть бути рекомендовані інші методи. Адже лікування вегето-судинної дистонії дуже індивідуальне. Можна спробувати контрастний душ при ВСД. Приймати душ – завдання не складне. Як приймати його правильно – зовсім інша справа. Варто запам'ятати кілька таких правил. По-перше, не варто це робити, коли є ознаки застудного захворювання, або підвищується температура тіла через цей запальний процес. Нежить, кашель та інші симптоми застуди мають змусити пацієнта почекати з даною процедурою. Якщо пацієнт здоровий, варто приймати контрастний душ регулярно, хоча б і щодня. Поступово привчати до температури – не менш важливий момент. Приймати душ і відчувати себе комфортно – ось до чого повинен прямувати пацієнт. У перший раз рекомендовано зробити один контраст. Перейшовши на холодну воду, стояти під нею довго не треба, 10 секунд буде цілком достатньо. Спочатку краще робити невеликий контраст. Обливання теплою та прохолодною водою може

бути використано пацієнтом на ранніх етапах. Якщо пацієнт уже познайомився з холодною водою, необхідно правильно робити «стрибки». Якщо пацієнт відчуває, що вода холодна, необхідно переходити відразу на крижану. Закінчувати обливання варто на холодній воді. Якщо пацієнт може приймати контрастний душ з крижаної та гарячої води, можна робити три контрасти за процедуру. Кожен із контрастів має поступово збільшуватися за тривалістю – від декількох секунд до хвилини.

ВИСНОВКИ

Фізична активність — одна з неодмінних умов життя, що має не тільки біологічне, а й соціальне значення. Вона розглядається як природно-біологічна потреба живого організму на всіх етапах от ноегенезу і регламентована відповідно до функціональних можливостей індивіда та є найважливішим принципом здорового способу життя людини.

Ми виділили основні шляхи лікування ВСД за допомогою лікувальної фізкультури, а також визначили її значення для поліпшення функціонування всього організму загалом.

Ми ще раз переконалися в тому, що не можна забувати про ті методи, які буди вироблені лікувальною фізкультурою протягом її багаторічної практики. Фізична праця, розумні спортивні навантаження, активний відпочинок сприятливо позначаються на стані не тільки серцево-судинної системи, але й усього організму.

Однак у практичному застосуванні вищезазначених рекомендацій необхідне суворе дотримання принципу індивідуального підходу до хворого, врахування специфічних особливостей перебігу хвороби , а також розумна обережність.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовский Б. А. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания / Б. А. Березовский, С. И. Ломинога. – Киев : Здоров'я, 1980. – 104 с. – Серия «Лечебная физкультура и врачебный контроль».
2. Леонович А. Л. «Актуальні питання невропатології» / А. Л. Леонович. – Минск : Вышэйш. шк., 1990. – 207 с.
3. Єпіфанов В. А. ЛФК : довідник / В. А. Єпіфанов. – Київ : Здоров'я, 2016. – 448 с.
4. Васильєва В. Е. Лікувальна фізична культура / В. Е. Васильєва. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 294 с.
5. Довідник практичного лікаря / за ред. А. І. Воробйова. – 2-е вид., стереотипне. – М. : Медицина, 1983. – 190.– 200 с.
6. Мілюкова І. В. Велика енциклопедія оздоровчих гімнастик / І. В. Мілюкова, Т. А. Євдокимова; за заг. ред. проф. д-ра мед. наук Т. А. Євдокимова. – М. : АСТ, СПб. : Сова, 2007. – 450 с.

ДОДАТОК

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

РЕФЕРАТ

**«ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ
ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Виконала:
студентка 1-го курсу
факультету Менеджменту
групи ГРС2017-2
Водолазька А. Р.
Викладач Садовська І. Ю.

**Харків
2017–2018 н. р**

Виробничо-практичне видання

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи, проведення практичних занять
з навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**(ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАННЯ ВЕГЕТО-СУДИННОЇ ДИСТОНІЇ
ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ)**

(для всіх освітніх програм Університету)

Укладач **САДОВСЬКА** Ірина Юріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *Ю. Ц. Ільницька*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2018, поз. 284 М

Підп. до друку 17.05.2018. Формат 60×84/16
Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 2,0
Тираж 50 пр. Зам. №

Виконавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.
Електрона адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 5328 від 11.04.2017.